

# NEWS LETTER

東北学院大学学生健康支援センター ニュースレター

TOHOKU GAKUIN UNIVERSITY | 学生支援室 | 学生相談室 | 保健室 | STUDENT WELLNESS SUPPORT CENTER


## 学生健康支援センターの新しい取り組みのご紹介

学生健康支援センター長の清水と申します。今年度も学生のみなさんが安心して学べる環境づくりに全力で取り組んでいきたいと思えます。

当センターは、保健室（健康診断等、身体の健康をサポート）、学生相談室（大学生活での困りごと、悩みごと等による相談）、学生支援室（障がいを持つ学生の修学上の支援）の3室で構成されており、みなさんの健康や大学生活の支援にあたっています。それぞれ土樋、五橋の両キャンパスにあります。各室の活動についての詳しい内容は大学ホームページをご覧ください。ここでは、昨年度から始まった当センターの新しい取り組みを2つ紹介させていただきたいと思えます。

1つ目は、「TGUこころのサポート24」です。これは平日夜間、土日祝日、長期休業期間中など、学生相談室が閉室の場合や予約が取れない場合に利用できる外部相談窓口です。時間帯にもよりますが、WEB、電話、対面の3つの方法で相談すること

ができます。また学外の相談機関なので、相談内容は大学には伝わらずプライバシーが守られますので、状況に応じてご利用ください。

2つ目は、「修学上の支援と合理的配慮について」という動画を教務ガイダンス資料のひとつとして公開したことです。 障がいや疾患を持つ学生が他の学生と公平に学ぶ機会を得るための環境調整等を行うことを合理的配慮といいます。みんながお互いを尊重し合いながら学びあえる環境づくりのため、障がいを持たない方も動画を視聴し、合理的配慮についての理解を深めていただければと思います。

以上のように、当センターは様々な取り組みによってみなさんの大学生活をサポートしています。大学生活や授業に関して不安や悩みがあるときは、一人で抱え込まず、気軽に当センターをご利用ください。みなさんが健康で充実した学生生活を過ごされることを願っています。

※当該動画は、QRコードを読み取ることでご確認いただけます。  
（「~g.tohoku-gakuin.ac.jp」のGoogleアカウントにログインのうえご確認ください。）

学生健康支援センター長  
清水 貴裕 Shimizu Takahiro

【学生支援室】 土樋キャンパス 022-264-6568（総合研究棟1階） 五橋キャンパス 022-354-8230（講義棟2階）  
【学生相談室】 022-264-6410（8号館3階） 022-354-8230（講義棟2階）  
【保健室】 022-264-6414（8号館2階） 022-354-8238（講義棟2階）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用

ご利用は  
こちらから  


## 学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM

「合理的配慮」はメニュー表じゃない？  
—対話から作り上げる、あなただけの学び方—

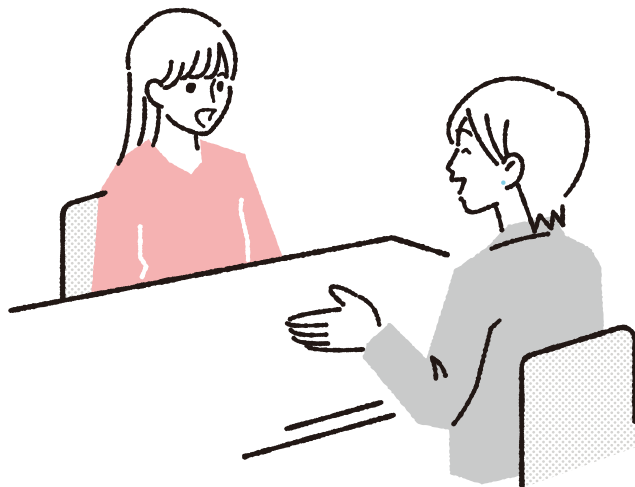
学生支援室は「障がいのある学生を対象に、授業上での不安や困っている事の相談を受け付け、合理的配慮の提供に向けた調整と支援を行います」（本学HP）。合理的配慮を受けたい方は学生支援室に申し込み書類等を提出いただくことで、会議等で認められれば合理的配慮依頼文書の配付がなされます。

では、申し込みをし、書類を出してもらえたら終わり、合理的配慮は完了でしょうか。いえ、そうではありません。合理的配慮は、診断名に合わせて自動的に決まる「メニュー表」ではないからです。合理的配慮は「（建設的）対話」によって合意形成していくものと言われています。学生本人と教員（あるいは大学全体）がどうすれば共に学べるかを対話していくプロセスそのものが合理的配慮です。例えば、すばやい移動が難しい障害を持つ学生に対して「車椅子を使えばいい」と自動的に決めるのは合理的配慮ではありません。

- 外部の介助者が授業に同伴することを許可する
- 移動しやすい座席にする
- 移動に時間がかかっても問題がない進行の仕方にする

など、授業や行事の目的に合わせて「対話」で解決策を見つけていくことが大切なのです。学生本人が実際にどういうところが困るのか、どういう支援が一番学びやすいか、授業の目的とどう折り合いをつけるかを、対話によって検討し、実施していくことが合理的配慮です。学生支援室は、いわばその対話の「テーブル」を整え、通訳をする場所です。

対話に当たって、困りごとを伝えることは時に勇気がいります。どうやっていいのかわからないということもあります。それはあなたが「わがまま」ではなく、真剣に前向きに学ぼうとしている証拠です。学生支援室はあなたのその一歩をサポートいたします。



ちょっと難しいけど、  
この内容の背景を知りたい人は▼

## 【参考】

- 独立行政法人日本学生支援機構（2018）. 合理的配慮ハンドブック —障害のある学生を支援する教職員のために—（合理的配慮や建設的対話の原則が書かれています）
- 船越高樹（2024）. 日本の高等教育機関における障害学生支援の基本と医学教育における合理的配慮の課題 医学教育, 55(2), 74-81.  
（大学でなぜ「配慮」が必要なのか、その法的な背景や基本がまとめられた最新の論文です）

学生支援コーディネータ

尾上 豊明 Onoe Toyoaki

## 考え方や習慣で変わる!大学生のための睡眠セルフケア — 今日からできる 眠りを整えるコツ —

「寝なきゃいけないのに眠れない」「眠れない日が続き、朝がつらい」—そんな悩みを抱えていませんか？

大学生活は自分である程度、生活を組み立てられる自由がある一方で、睡眠リズムの乱れをまねくことがあります。この時、「眠ろう」と頑張るほど、かえって眠れなくなってしまうこともあります。慢性的な睡眠不足は、集中力や記憶力の低下だけでなく、気分の落ち込みや不安など、メンタルヘルスにも大きな影響を及ぼします。

大切なのは、日常の行動や考え方の習慣を見直すことです。

ここでは、眠りを整えるためのコツを紹介します。

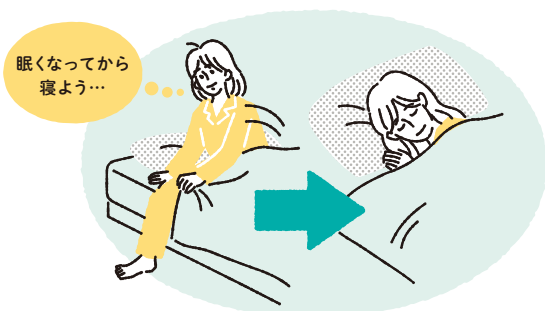
### ● 眠れなくなる「考え」・「行動」

次のような考えや行動は、眠りにくい状態を長くさせてしまいます。

- ・「8時間寝ないと明日がダメになる」と思い込む。
- ・眠くないのに無理して早く布団に入る。
- ・眠れないまま長時間、布団の中で過ごす。

### ● 眠れないときの対処

- ・眠れないときは一度、布団から出て、眠くなってから戻る(布団を「眠る場所」として脳に覚えさせるため)。
- ・「寝不足だと何もできない」ではなく、「多少寝不足でも何とかできる」と柔軟に考える。
- ・布団の中でゆっくり深呼吸する(特に「ゆっくり息を吐く」ことを意識する)。



### ● 眠りを整える習慣(セルフケア)

- ・起床後は日光を浴びる(体内時計をリセットし、夜の眠気を誘う)。
- ・日中に軽い運動(ウォーキングなど)をする。
- ・起きる時間を毎日なるべく一定にする(休日も大きく崩さない)。
- ・夕方6時以降はカフェインを控える。
- ・入浴は就寝1~2時間前に(40℃で10~15分)。
- ・就寝前のスマホは見る内容に注意(SNSやゲーム、ショート動画など、脳を刺激するもの、インタラクティブなものは避ける)。

睡眠の悩みは、多くの大学生が経験する身近な問題です。適切な対処を知り実践することで改善できる可能性があります。セルフケアを試してみても改善しない場合は、無理をせず学生相談室に相談してみてください。



### 【参考文献】

岡島義・井上雄一(2013). 薬を手放し、再発を防ぐ認知行動療法で改善する不眠症 すばる舎  
柳沢正史監修(2024). 快眠法の前に今さら聞けない睡眠の超基本 朝日新聞出版

学生相談カウンセラー

松本 靖子 Matsumoto Yasuko

## 03

## 保健室

HEALTH CARE ROOM

## 【肌の健康管理】意外と知らない紫外線のこと ～「表面」と「奥」に届く2つの光～

### 1. 紫外線は一年中降り注いでいる

太陽の光には、目に見える「可視光線」や熱を感じる「赤外線」のほか、目に見えない「紫外線」が含まれます。紫外線は気温に関わらず年中降り注ぎ、春先から真夏並みに増えることもあります。また、太陽が直接照りつける時だけ届くわけではありません。曇天でも晴天時の約60～90%が地表に届き、窓ガラスを通り抜け室内にも侵入するため、屋内や車内でも対策が必要です。「まだ夏じゃない」という油断が、数年後の肌の健康を左右するかもしれません。



### 2. 肌の「表面」と「奥」に届く2つの光

対策すべき紫外線には、波長の長さによって「UV-B」と「UV-A」の2つがあります。

- UV-B (表面へのダメージ): 肌を赤く、ヒリヒリさせる「サンバーン(日光皮膚炎)」の原因です。数日後に肌が黒くなる「サンターン」を引き起こし、シミやそばかすを作ります。
- UV-A (奥へのダメージ): 窓ガラスを通り抜け、肌の深い「真皮(奥)」まで到達します。すぐに赤くならないため気づきにくいのですが、コラーゲンを破壊し、シワやたるみを招きます。

### 3. 日焼け止めの選び方とアフターケア

日焼け止めの「SPF」は主にUV-Bを、「PA」はUV-Aを防ぐ指標です。屋外活動には「SPF50・PA++++」が安心ですが、日常の通学や室内中心の日は、肌への負担を考えて「SPF30・PA+++」程度を目安にするのが望ましいでしょう。



もし日焼けをしたら、まずは濡れタオルなどで「冷やす」こと、次に低刺激のジェルや化粧水等で「保湿」することが重要です。また、抗酸化作用のあるビタミンCやEを食事で補い、内側からもケアしましょう。

### 4. 太陽の光を「味方」にするために

紫外線は悪い面ばかりではありません。日光浴は、骨を強くする「ビタミンD」の合成や体内時計の調整、幸福感をもたらす物質(セロトニン)の分泌など、健康維持に欠かせない役割も担っています。大切なのは、浴びすぎを防ぎつつ、光の恩恵を上手に受け取ることです。太陽の光の仕組みを正しく理解し、健やかな毎日を過ごしましょう。

#### 【参考資料】

気象庁「UVインデックスの季節変化」  
環境省「紫外線環境保健マニュアル 2020」  
日本化粧品工業連合会「SPF,PAの表示について」  
など